

**UPAYA PEMANFAATAN DAN PEMBUATAN MINUMAN KESEHATAN
JADULS DI SMK FARMASI YPIB CIREBON**

**Deni Firmansyah*, Muhammad Hafidin, Raif Pradifa Adhikara, Auril Amaliah,
Adinda Haya Zhafirah, Ayuni Arzalia Putri, Dinda Eka Febriani, Fidella Nuraini,
Indri Berliani, Tiara Ramadhani, Zahra Kirana Fadillah, Neysa Elvira**

1 Sekolah Tinggi Farmasi Muhammadiyah Cirebon,
Jl. Cideng Indah No. 3A, Kertawinangun, Kecamatan Kedawung,
Kabupaten Cirebon, Jawa Barat.

* Email Korespondensi: denif6982@gmail.com

ABSTRAK

Musim hujan sering kali membawa tantangan kesehatan menjaga agar tubuh tetap hangat, tidak ada salahnya menikmati minuman berbahan dasar alam. Obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan galenik atau campuran dari bahan-bahan tersebut, yang secara tradisional telah digunakan sebagai pengobatan berdasarkan pengalaman. Minuman JADULS dari ramuan obat tradisional jahe, madu, lemon dan susu memiliki manfaat seperti menghangatkan tubuh dan mencegah masuk angin. Madu memiliki kandungan asam amino bebas yang mampu membantu menyembuhkan penyakit dan bahan pembentukan neurotransmitter atau senyawa yang berperan dalam mengoptimalkan fungsi otak, lemon memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh seperti mencegah penyakit batu ginjal, memperbaiki sistem pencernaan agar dapat menyerap zat gizi dengan baik.

Kata Kunci: Minuman JADULS, jahe, madu, lemon, susu

ABSTRACT

The rainy season often brings health challenges to keep the body warm, but there is nothing wrong with enjoying nature-based drinks. Traditional medicines are materials or ingredients in the form of plant, animal, mineral, galenic preparations, or a mixture of these materials, traditionally used as treatments based on experience. JADULS drink of the traditional medicinal ingredients ginger, honey, lemon, and milk has benefits such as warming the body and preventing colds. Honey contains free amino acids that can help cure diseases and ingredients for the formation of neurotransmitters or compounds that play a role in optimizing brain function, lemon has benefits for the health of the body such as preventing kidney stone disease, improving the digestive system so that it can absorb nutrients properly.

Keywords: JADULS drinks, ginger, honey, lemon, milk

PENDAHULUAN

Dalam mengatur cuaca dan iklim di Indonesia, pemerintah membentuk Bdaan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG). Analisis iklim mengenai prakiraan puncak musim hujan 2024 di Indonesia telah dirilis oleh badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG). Puncak musim hujan pada tahun 2024 di sebagian besar wilayah di Indonesia diperkirakan terjadi pada bulan Januari dan Februari 2024. (Bistolen, et al., 2024)

Musim hujan seringkali membawa tantangan kesehatan. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menjaga imunitas tubuh agar tetap kuat. Salah satu cara yang tepat untuk dilakukan yaitu meminum minuman dari bahan alam. Jahe merupakan bahan dari alam yang sudah dipercaya dari nenek moyang kita dengan banyaknya manfaat, baik untuk kesehatan maupun untuk membuat masakan. (Siregar, Wardatussyfa, Febrianti, Chaniago, Kaspia, & Hasibuan, 2021)

Minuman JADULS adalah minuman jamu yang dibuat dari campuran jahe, madu, lemon dan susu. Pemilihan jahe dalam sediaan minuman JADULS yang kami buat merupakan hal yang tepat karena jahe memiliki harga yang relatif murah. Selain itu, jahe memiliki gingerol yang merupakan komponen utama pembentuk rasa pedas (Srikandi, Humairoh, & Sutamihardja, 2020). Selain dapat dimanfaatkan sebagai penghangat tubuh pada musim hujan, jahe juga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan imun tubuh dan mencegah masuk angin. (Walid, Endriyatno, Susanti, Astuti, & Trihawa, 2023)

Jahe (*Zingiber Officinale*) adalah salah satu rempah-rempah, dengan kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan, sedangkan gingerol dapat melancarkan darah dan oleoresin dapat menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh. (Wulandari, Kustriyanti, & Aisyah, 2019)

Madu adalah cairan alami umumnya mempunyai rasa manis yang dihasilkan oleh lebah madu dari saribunga tanaman (floral nektar) atau bagian lain tanaman (ekstra floral). Madu terdiri atas berbagai senyawa antara lain yaitu air, mineral, karbohidrat dalam bentuk gula, asam organik, vitamin, enzim dan senyawa bioaktif. Kandungan madu yang sarat dengan nilai gizi dan zat-zat yang bermanfaat dibuktikan dengan hasil analisis laboratorium. Hasil uji laboratorium diketahui bahwa madu mengandung berbagai macam molekul seperti glukosa dan fruktosa 80-85%, air sebanyak 15-17%, protein dan asam amino 0,1-0,4%. Beberapa studi menunjukkan bahwa madu dapat dimanfaatkan sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan antikanker. (Hidayatullah, Handoko, & Maring, 2022)

Madu adalah salah satu pemanis yang digunakan di dalam makanan maupun minuman. Madu memiliki kandungan fruktosa dan glukosa namun kadar kedua jenis karbohidrat tersebut berbeda antara madu dan gula. Madu juga dapat mengontrol kadar gula darah. (Situmorang, Zalukhu, & Napitupulu, 2023)

Pertimbangan kami memilih madu sebagai penambah rasa manis dalam sediaan minuman JADULS karena madu lebih baik untuk dikonsumsi ketimbang gula. Hal ini disebabkan karena madu mempunyai kandungan gizi selain fruktosa dan glukosa, yaitu mineral (seperti magnesium dan kalium), antioksidan, dan beberapa jenis vitamin.

Lemon (*Citrus Lemon*) merupakan salah satu tumbuhan yang diyakini untuk dikembangkan menjadi obat. Lemon mengandung senyawa kimia yang dapat dimanfaatkan dalam dunia kesehatan, senyawa yang terkandung dalam lemon antara lain asam sitrat, asam askorbat, mineral, dan flavonoid. (Harahap, Halimatussakdiah, & Amna, 2021)

Susu adalah cairan berwarna putih, yang diperoleh dari perasan hewan yang menyusui, yang dapat dimakan atau digunakan sebagai bahan pangan yang sehat, serta tidak dikurangi atau ditambah bahan lainnya. Susu sapi merupakan salah satu susu yang memiliki sumber protein hewani yang banyak sekali manfaatnya dan sebagai bahan pangan yang kaya akan kandungan berbagai zat gizi. Zat gizi yang terdapat dalam susu sapi membuat susu memiliki banyak khasiat bagi tubuh, antara lain untuk pertumbuhan, pemeliharaan, kesehatan, dan kecerdasan. Di dalamnya terkandung banyak gizi untuk tubuh kita (Salwa, 2021). Mengonsumsi minuman herbal dengan campuran jahe, madu, susu, dan lemon dipercaya dapat meningkatkan imunitas tubuh (Susantiningsih, Setyaningsih, Irmarahayu, & Zulfa, 2021).

BAHAN DAN METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui tiga tahap, yaitu membuat video tutorial yang berisi penjelasan tentang bahan-bahan untuk membuat minuman JADULS dan cara pembuatannya, menyampaikan materi mengenai obat tradisional dan jamu serta membagikan minuman JADULS untuk siswa-siswi kelas XII SMK Farmasi YPIB.

Pada tahap pertama, kami mencari terlebih dahulu bahan-bahan yang dibutuhkan untuk membuat minuman JADULS. Setelah mendapat semua bahannya, kami melakukan *take video* edukasi mengenai bahan-bahan apa saja yang dibutuhkan untuk membuat jamu dan mempraktekkan cara pembuatan jamu itu sendiri.

Tahap selanjutnya yaitu menyampaikan materi mengenai obat tradisional dan jamu. Penyampaian materi ini untuk menambah pengetahuan siswa-siswi kelas XII SMK Farmasi YPIB sekaligus berkaitan dengan sediaan minuman yang kami buat.

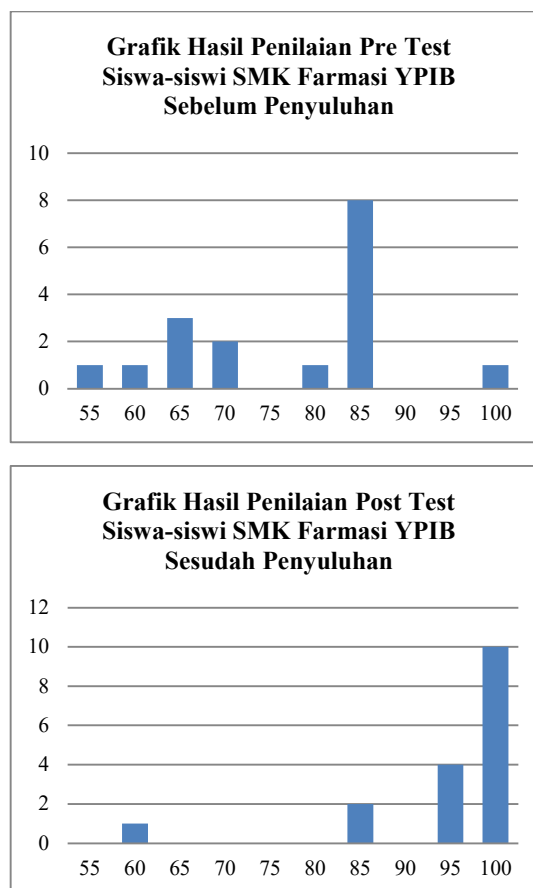
Tahap terakhir adalah membagikan minuman JADULS yang telah dibuat kepada siswa-siswi kelas XII SMK Farmasi YPIB. Dengan mengonsumsi jamu, diharapkan dapat meningkatkan imunitas mereka.

HASIL

Kegiatan pengabdian dimulai dengan mengadakan *pre-test*. Kegiatan *pre-test* dilakukan untuk mengetahui gambaran siswa-siswi kelas XII SMK Farmasi YPIB mengenai obat tradisional, jamu, dan minuman JADULS. Kegiatan ini dilakukan dengan meminta siswa-siswi menjawab 8 pertanyaan yang telah disajikan di google form.

Kami mengadakan *post-test*. Kegiatan *post-test* dilakukan untuk menguji seberapa besar pengetahuan dan sikap siswa-siswi kelas XII SMK Farmasi YPIB terhadap materi yang telah disampaikan. Kegiatan ini dilakukan dengan meminta siswa-siswi menjawab 8 pertanyaan yang telah disajikan di google form.

Berikut ini akan ditampilkan grafik *pre-test* dan grafik *post-test*.



Gambar 1. Grafik Hasil Penilaian *Pre Test* dan *Post Test* Siswa-siswi SMK Farmasi YPIB

Dari Gambar 1. dapat diambil kesimpulan bahwa *pre-test* yang dilakukan pada 17 siswa, sebanyak 16 siswa mendapat nilai di bawah 90 dan *post-test* yang dilakukan pada 17 siswa, sebanyak 14 siswa mendapat nilai di atas 90. Pertanyaan yang disajikan pada *pre-test* dan *post-test* dalam google form meliputi: (1) Sebutkan 3 kategori obat tradisional, (2) Apa yang dimaksud dengan jamu?, (3) Apakah obat tradisional boleh mengandung bahan kimia?, (4) Apa yang dimaksud dengan obat tradisional?, (5) Apa nama latin jahe?, (6) Di bawah ini yang merupakan gambar label Obat Herbal Terstandar (OHT) yaitu, (7) Minuman yang paling cocok dikonsumsi saat hujan yaitu, (8) Sebutkan 3 manfaat dari minuman JADULS.

PEMBAHASAN

Jamu adalah obat tradisional Indonesia. Jamu merupakan ramuan yang berasal dari berbagai tumbuh-tumbuhan. Pengobatan tradisional pada awalnya merupakan tradisi turun-temurun yang disampaikan secara lisan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Ramuan jamu diracik menjadi resep, maka pengolahannya bergantung dari sifat bahannya. Sebuah tumbuhan obat belum bisa dikatakan sebagai jamu apabila tidak diolah terlebih dahulu. Jamu dapat didefinisikan sebagai racikan dari beberapa tanaman obat. Selain tanaman, beberapa masyarakat juga memanfaatkan bahan lain seperti madu dan sebagainya. (Rumilah, Nafisah, Arizamroni, Hikam, & Damayanti, 2020).

Berikut adalah tabel yang berisi bahan dari jamu serta manfaatnya:

Tabel 1. Kandungan dan Manfaat dari Bahan-Bahan Minuman JADULS

No	Bahan-bahan	Kandungan	Keterangan
1	Jahe (Zingiberis Rhizoma)	Gingerol, Beta-Caroten, Capsaicin, Asam Cafeic, Curcumin	Meredakan mual, meningkatkan sistem pencernaan, dan membantu mengurangi rasa sakit. Kandungan gingerol dalam jahe adalah zat anti-inflamasi yang kuat yang juga berperan sebagai antioksidan. (Kusumo, Wiyoga, Perdana, Khairunnisa, Suhandi, & Prastika, 2020)

2	Madu	Protein, Karbohidrat, Serat, Vitamin B6, Vitamin C, Riboflavin, Niasin, Asam Pantotenat, Asam Folat, Kalsium, Fosfor, Natrium, Kalium, Magnesium, Zat Besi, Seng, Tembaga.	Madu dapat membantu pembentukan darah, madu sebagai antioksidan, madu sebagai gudang vitamin dan mineral, serta madu sebagai penyembuh luka. (Ismail & Yahya, 2023)
3	Lemon	Flavonoid, Tanin, Vitamin C, Vitamin B1, Vitamin A, Kalium, dan Magnesium.	Lemon merupakan salah satu sumber vitamin C dan antioksidan yang berkhasiat bagi kesehatan. (Nandini, 2021)
4	Susu	Protein, Kalsium, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin D, Asam Amino, Seng, Zat Besi, Tembaga, Magnesium, Vitamin E, dan Tiamin.	Mencegah penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, penyakit gondok, dan menjaga kesehatan kulit. (Vanga, Wang, Jayaram, & Raghavan, 2021) Susu sebagai energi cadangan, mengurangi risiko diabetes tipe 2, dan menghambat pertumbuhan kanker usus besar. (Sozanska, 2019)

Selain bahan-bahan yang terdapat pada Tabel 1. kita juga dapat menambahkan bahan lain seperti madu untuk menambah rasa manis pada jamu, lemon untuk menambah sedikit rasa asam, susu untuk menambah rasa gurih, dan serai agar jamu terasa harum. Semua bahan-bahan yang telah disebutkan dapat diperoleh di pasar terdekat. (Kusumo, Wiyoga, Perdana, Khairunnisa, Suhandi, & Prastika, 2020)

Jamu dipercaya memiliki banyak khasiat yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh dan melindungi diri dari penyakit sehingga bisa digunakan sebagai penjaga imunitas tubuh, bahkan alternatif pengobatan. Jamu dengan bahan utama jahe dapat dikonsumsi pada musim hujan dikarenakan pada musim hujan udara menjadi lebih dingin dan pada musim panas bisa dikonsumsi untuk mengurangi rasa lelah serta meningkatkan sirkulasi darah. (Azizuddin, 2021). Maka dari itu, tidak ada salahnya jika kita mengonsumsi jamu dengan bahan utama jahe di musim hujan dan musim panas karena sama-sama mendatangkan manfaat yang baik bagi tubuh.

Selain itu, kami juga membagikan sediaan minuman jamu yang telah kami buat yang disebut dengan minuman JADULS ke siswa-siswi kelas XII SMK Farmasi YPIB Cirebon sebagai

bukti fisik dari kegiatan Rencana Kerja Tindak Lanjut Kelompok 3 Sekolah Tinggi Farmasi Muhammadiyah Cirebon.

Dokumentasi kegiatan kami terdapat pada Gambar 1-2 berikut:



Gambar 2. Penyiapan dan Pembuatan Minuman JADULS



Gambar 3. Penyampaian Materi Minuman JADULS

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi dan sosialisasi tentang pemanfaatan dan pembuatan jamu dengan bahan utama jahe serta pentingnya jamu dapat menjadi referensi masyarakat terkait pentingnya menjaga imunitas tubuh pada musim hujan. Dengan pengabdian tersebut diharapkan timbul pemikiran baru di masyarakat yaitu pengetahuan tentang pentingnya menjaga imunitas dengan minuman herbal di musim hujan, dan menambah pengetahuan tentang cara membuat minuman herbal yang praktis dan tentunya dapat dikerjakan di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizuddin, I. (2021). Jamu Tradisional Peningkat Imunitas di Masa Pandemi. *Journal of Research on Community*, 2(2), 38-42.
- Bistolen, B., Manesi, D., Maulana, I. H., Aulia, D. A., Pawana, F. Y., Zakaria, B., et al. (2024, Januari). Sosialisasi Peran BMKG Bagi Nelayan Desa Harekakae dalam Meningkatkan Produksi Perikanan dan Keselamatan dalam Berlayar. *Jurnal Abdi Masyarakat Vokasi*, 1(1), 39-44.
- Harahap, I. S., Halimatussakdiah, & Amna, U. (2021). Skrining Fitokimia Ekstrak Daun Jeruk Lemon (*Citrus limon* L.) dari Kota Langsa, Aceh. *QUIMICA : Jurnal Kimia Sains dan Terapan*, 3(1), 19-23.
- Hidayatullah, M., Handoko, C., & Maring, A. J. (2022). SNI Madu dan manfaat Madu Untuk Kesehatan. *Standar : Better Standard Better Living*, 1(6), 23-26.
- Ismail, S., & Yahya, M. (2023). *SAINS DALAM AL-QUR'AN*. (Syahminan, & Safrida, Eds.) Syiah Kuala University Press.
- Kusumo, A. R., Wiyoga, F. Y., Perdana, H. P., Khairunnisa, I., Suhandi, R. I., & Prastika, S. S. (2020). Jamu Tradisional Indonesia : Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi. *Jurnal Layanan Masyarakat*, 4(2), 465-471.
- Nandini, A. (2021). Minuman "LESER" Lemon Sereh sebagai Minuman Kesehatan Penambah Imunitas. *Madaniya*, 2(4), 383-388.
- Rumilah, S., Nafisah, K. S., Arizamroni, M., Hikam, S. A., & Damayanti, S. A. (2020, September). Kearifan Lokal Masyarakat Jawa dalam Menghadapi Pandemi. *SULUK : Jurnal Bahasa, Sastra, dan Budaya*, 2(2), 119-129.
- Salwa, H. N. (2021). Susu Sapi sebagai Obat Bagi Kesehatan Tubuh : Studi Takhrij dan Syarah Hadits. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 375-388.
- Siregar, T. G., Wardatussyfa, Febrianti, W., Chaniago, Y. A., Kaspia, Y., & Hasibuan, Z. M. (2021). Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh di Masa Pandemi COVID-19 Melalui Pemberian Wedang Jahe di Kelurahan Gaharu Medan. *Jurnal Program Mahasiswa Kreatif*, 5(2), 130-140.
- Situmorang, P. R., Zalukhu, B., & Napitupulu, D. S. (2023). Perbandingan Peningkatan Kadar Gula Darah Sebelum dan Setelah Pemberian Gula Putih, Gula Aren, dan Madu pada Mahasiswa TLM di STIKes Santa Elisabeth Medan. *Journal of Indonesian Medical Laboratory and Science*, 4(2), 136-147.
- Sozanska, B. (2019). Raw Cow's Milk and Its Protective Effect on Allergies and Asthma. *Nutrients*, 11(2), 469.
- Srikandi, Humairoh, M., & Sutamihardja, R. (2020). Kandungan Gingerol dan Shogaol dari Ekstrak Jahe Mera (*Zingiber Officinale* Roscoe) dengan Metode Maserasi Bertingkat. *al-Kimiya : Jurnal Ilmu Kimia*, 7(2), 75-81.
- Susantiningih, T., Setyaningsih, Y., Irmarahayu, A., & Zulfa, F. (2021). Peningkatan Ketrampilan Membuat Minuman Jasule untuk Imunitas di Masa Pandemi. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat (JPM)*, 6(1), 554-560.
- Vanga, S. K., Wang, J., Jayaram, S., & Raghavan, V. (2021). Effects of Pulsed Electric Fields and Ultrasound Processing on Proteins and Enzymes : A Review. 9(4), 1-16.
- Walid, M., Endriyatno, N. C., Susanti, N., Astuti, M. W., & Trihawa, I. (2023). Herbal Medicine untuk Peningkatan Imunitas dalam Menghadapi Musim Pancaroba. *Journal of Health Innovation and Community Service*, 2(1), 8-14.

Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., & Aisyah, R. (2019). Minuman Jahe Hangat untuk Mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil di Puskesmas Nalumsari Jepara. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(1), 42-47.